DIDACTIQUE de L'ACTIVITE ORIENTATION

1 - BIBLIOGRAPHIE

- "Manuel pratique des sports d'orientation", Michel Haberkorn, éd Amphora, 2004
- "Guide pratique de l'orientation", J Daniel Giroux, 1999, VO2 diffusion
- "A.B.C. Orientation" Bruneau- Testevuide CRDP Basse Normandie (1994)
- "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy- Palcau CRDP Dijon 1996
- "Course d'orientation au collège et au lycée", Denis Fogarolo, Gilles Stryjak, 2001, Ed Revue EPS
- Documents d'Accompagnement des programmes EPS Collège
- "La course d'orientation de l'école au club" FFCO-USEP 1993 (en vente à la CAMIF)
- "apprendre l'orientation", Rebard O_Kartservice
- "l'entrainement technique, Rebard O_Kartservice
- "la course d'orientation", 1997, B Grelon, de vecchi
- "APPN : quoi enseigner en EPS ?" S Testevuide, 1994, CRDP de Rouen
- "les activités d'orientation", 1988, coll Essai de réponse, Revue EPS
- Actes de l'Université d'Eté APPN Dijon 1993- Rouen 1994
- Revue EPS : N° 160, 161 : J.Y et H SIVY
  N° 223 251 Boulard, Keller, Welter
- BRISE Article A.Garde ,C. Grappin , Enseigner le ski nordique à l'école (1992)

film

"la course d'orientation" (1998)

CD ROM

- "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy- Palcau CRDP Dijon 2002

Cours

- Cours L1/L2 de Pascal Rozoy sur la CO (sur Intranet UFR STAPS, rubrique cours en ligne)

Sites

- renseignements : FFCO
- légende de carte : http://membres.lycos.fr/dg78/co/symbiof.htm
- Symboles des cartons de définition de poste : http://membres.lycos.fr/dg78/co/defpost.htm
- Utilisation des cartes IGN et conseil divers : http://seig.ensg.ign.fr/

2 - ANALYSE SOCIO HISTORIQUE DES PRATIQUES.

21- Activités quotidiennes de déplacement avec des supports différents
(à pied, en vélo, à ski...)
22- Activités à utilités sociales diverses : usages militaires, santé, découverte du milieu...
23- Activités sportives codifiées : course d'orientation, ski orientation,VTT orientation...

3 - DEFINITION :

"Concevoir, réaliser et réguler un déplacement rapide et finalisé en terrain inconnu à l'aide d'un document de référence (plan, carte, road-book...) et éventuellement d'une boussole : je viens de... je suis à... je vais à ..."

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
- l'outil principal est la carte… et non la boussole
- les balises ne doivent pas être "cachées". Elles sont utilisées pour obliger l'élève à concevoir un trajet, ou pour lui imposer un cheminement.
- l'utilisation d'un document de référence oblige l'élève à passer de sa propre perception à un code commun et symbolisé : la légende. Celle-ci doit être reconstruite progressivement avec l'élève (démarche inductive : demander à l'élève d'observer le milieu et de construire lui-même une carte pour indiquer à un copain comment trouver la balise qu'il a posée) et non imposée entièrement dès le début (carte couleur détaillée donnée dès le début de l'apprentissage)…on serait alors dans une démarche trop intellectualiste).

4 - La C.O. : une APPN

Définition :

Les APPN : des ACTIVITES de DEPLACEMENT

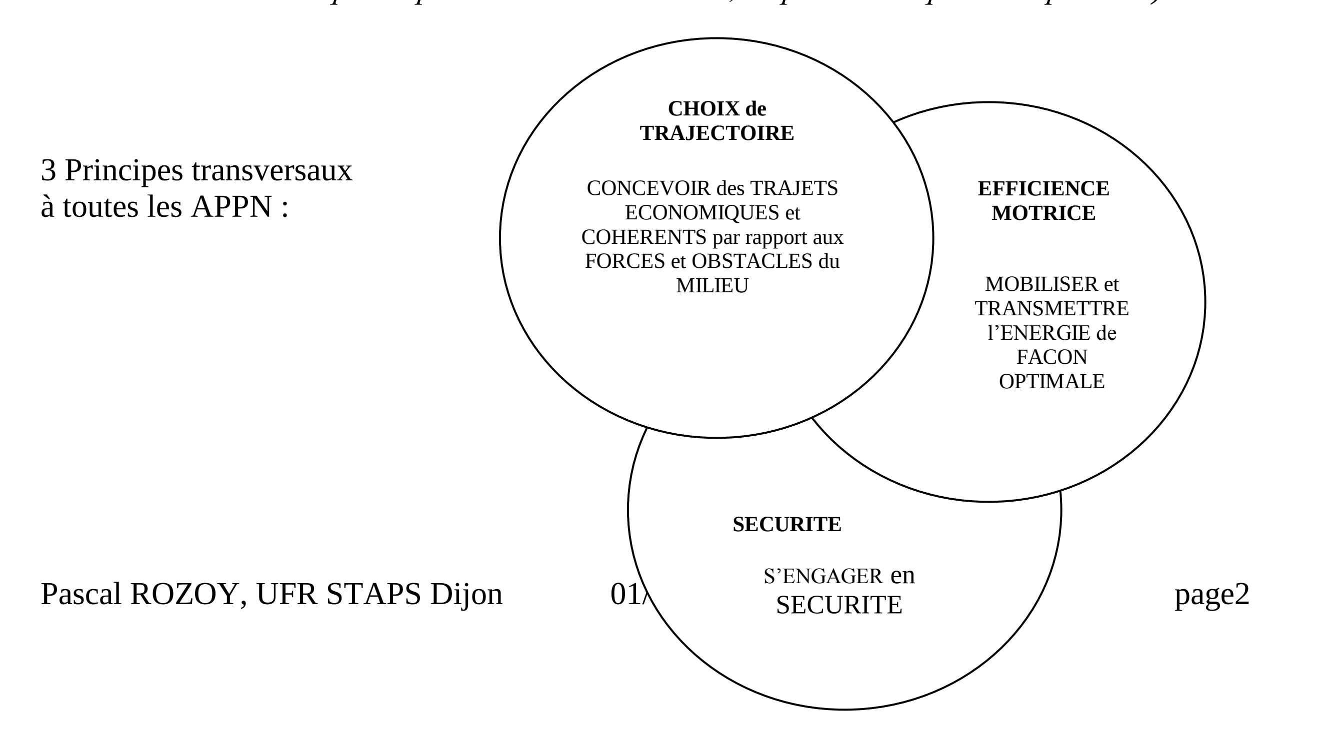
But : OPTIMISER des DEPLACEMENTS
Dans un MILIEU COMPLEXE, VARIE et parfois VARIABLE
En GERANT le CONFLIT VITESSE/PRECISION

Extrait de « APPN en EPS : vers une approche transversale en canoë-kayak, escalade, planche à voile », coll Didactique de l'EPS, CRDP Dijon, 1993

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :

- *« Optimiser des déplacements » : l'élève ne doit pas errer au hasard ; les situations pédagogiques doivent l'amener à chercher des trajectoires sûres et rapides.*
- *« Milieu complexe » : l'idéal est de pratiquer en milieu inconnu. Si l'enseignant décide pour des raisons de sécurité de rester en milieu connu, il peut rendre celui-ci complexe par des balises vraies/fausses/manquantes*
- *« Milieu varié » : il est préférable de changer de site ; car certains sites se prêtent mieux que d'autres à des thèmes de travail particulier (planimétrie, hydrologie, relief, végétation…)*
- *« Conflit vitesse/précision » : l'élève doit s'orienter sous pression temporelle (ainsi… pas assez vite il risque de perdre… et au contraire, trop vite il risque de se perdre !)*

3 Principes transversaux à toutes les APPN :



CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
- L'apprentissage de la CO ne porte pas que sur des compétences de lecture et de choix de trajectoire ; l'élève doit aussi apprendre des savoir-faire moteurs (gérer son effort pour rester lucide, enjamber, sauter, franchir, gérer l'adhérence en montée…) et des conduites et savoir-faire de sécurité (se retrouver en cas d'égarement, préserver ses yeux dans les zones boisées…)

5 - PROBLEMES FONDAMENTAUX

- traiter une multitude d'informations / en temps limité ou compté
  CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
  - donner à l'élève envie de courir… quitte à s'égarer !
  - comme le milieu propose trop d'informations, il faut aider l'élève à les hiérarchiser (une carte de C.O .comporte trop d'informations pour le débutant)
- faire des choix / sans pouvoir les expérimenter
  CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
  - faire travailler les élèves par 2 ou 3 pour leur faire comparer des stratégies différentes d'itinéraires
- "partir à l'aventure" et vivre des émotions / tout en restant maître de son déplacement
  CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
  - privilégier l'aspect aventure et jeu tout en limitant le hasard (donner la définition du poste) et en gérant la sécurité (lignes d'arrêt, consignes en cas de blessure, consignes pour se retrouver si l'on se perd...)
  - travailler avec un grand nombre de balises.
  - privilégier le terrain inconnu

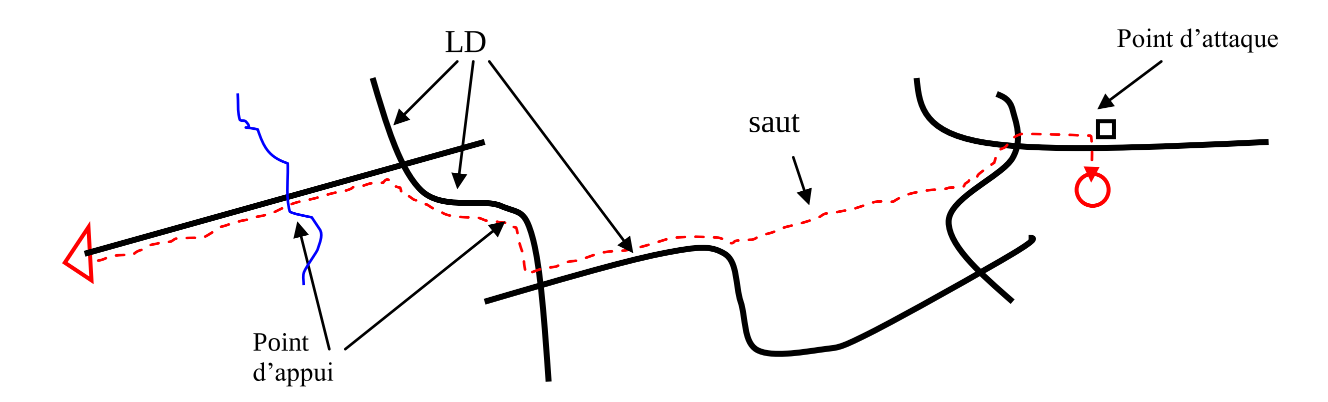
6 - ENJEUX DE FORMATION

- Amener l'élève à mieux se représenter l'espace et le temps
- Pour effectuer un déplacement raisonné en gérant ses émotions, dans un lieu de plus en plus complexe, élargi et inconnu.
- Respecter l'environnement
- Education à la responsabilité, la sécurité, la solidarité
  CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
  - l'élève doit agir seul (en cas de fonctionnement par doublettes ou triplettes pour des raisons de sécurité, chaque élève doit jouer un rôle précis).
  - rendre l'élève acteur et responsable (lui faire poser les balises...)
  - prévoir un dispositif (étoile par exemple) qui permet d'individualiser les feed-backs
  - la symbolisation de la carte est à reconstruire avec l'élève, en partant de ce qu'il observe sur le terrain, pour établir la relation entre un objet et sa représentation (Exemple : construire une carte noir et blanc avec les élèves)
  - privilégier les séances dans des sites jolis et naturels
- Travail en liaison avec d'autres disciplines d'enseignement (Cf Prog lycée et doc d'accompagnement collège)

7 - LOGIQUE DE CONSTRUCTION ET DE SUIVI D'UN ITINÉRAIRE

- Faire un projet de déplacement, c'est :

    - identifier sur la carte l'endroit précis où je me trouve
    - puis **construire un ensemble ordonné de lignes directrices, de points d'appui, de points de décision,** et éventuellement **de sauts** pour rejoindre sa destination.



- *Réaliser ce déplacement, c'est savoir à tous moments où je me trouve*

NB : cette démarche exige des capacités de mémorisation ; il s'agit alors d'aider l'élève à structurer sa mémoire (rédaction de road-books dessinés ou de roads-books écrits, travail mémo sans carte…)

Ligne directrice (LD ; on dit aussi main courante) : c'est un élément de terrain observable que l'on peut suivre, le long duquel on peut courir. Il existe plusieurs niveaux de ligne.

N1 : chemins, allées, sentiers, clôture infranchissable, rivière, ligne électrique
N2 : petit sentier, talus, fossé, limite de forêt, ruisseau, abrupt de terre important, tour de grande dépression, clôture franchissable ou intermittente, haie, alignement d'arbres, tour de plan d'eau
N3 : limite de changement de végétation ou de pénétrabilité, rupture de terrain, suite rapprochée de trous ou de souches, tour ou limite de petite clairière
N4 : lignes de relief, axe de talweg, d'avancée de terrain, rupture de pente, limite floue de changement de pénétrabilité de forêt.

Point d'appui : élément qui confirme l'itinéraire (élément isolé, virage marqué de la LD…). Il est généralement anticipé (on le repère sur la carte), mais aussi parfois découvert sur le terrain (on confirme en le cherchant sur la carte).

Point de décision : endroit précis sur une ligne où l'on décide de quitter celle-ci pour une autre. Les points de décision sont de 3 types :

- coude ou angle sur la ligne
- intersection avec une autre ligne
- élément ponctuel (éléments de planimétrie) à proximité immédiate de la ligne

Une évaluation de la distance depuis le point de décision précédent peut s'avérer utile si le nouveau point de décision est difficile à trouver (exemple : layon peu visible)

Saut : espace parcouru sans ligne comme support de déplacement. L'orienteur a ici comme soucis de couper au plus court. Le saut doit déboucher sur une ligne d'arrêt. L'orienteur commet généralement une « erreur volontaire » ; c'est à dire qu'il vise à droite (sur le schéma ci-dessus) du point d'arrivée choisi. Ainsi, en cas de manque de précision dans le suivi de son saut, il sait qu'en arrivant sur la ligne

d'arrêt il doit prendre à gauche. La direction du saut peut être calculée et suivie avec une boussole (calcul de l'azimut).

Le poste : c'est l'endroit où est posé la balise à trouver
C'est toujours un point remarquable de la carte.

Point d'attaque du poste : c'est le point de décision le plus sûr et le plus proche du poste. La phase qui précède s'appelle **phase d'approche** et celle qui suit s'appelle **phase d'attaque** du poste. En scolaire, le point d'attaque se confond généralement avec le poste (la balise est posé sur la LD). Avec des élèves confirmés (UNSS, lycée), la balise peut être placée à l'intérieur d'une parcelle (pas sur une LD)… le choix du point d'attaque devient alors important.

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
- il faut clarifier les notions de ligne, de point d'appui, de point de décision, et de saut afin de rendre les itinéraires plus sûrs et afin de « structurer la mémoire de l'orienteur »
- il faut augmenter le répertoire de LD
- les questions posées aux élèves pour les aider dans leur projet de déplacement doivent faire référence à ces notions
- tracer un circuit, c'est penser un itinéraire (et non pas disséminer des balises)
- l'élève doit apprendre à se déplacer avec une carte orientée (pour s'éviter des efforts intellectuels inutiles)
- l'élève doit suivre en permanence son déplacement sur la carte, d'où l'intérêt de la "lecture au pouce" avec une petite flèche dessinée sur l'ongle du pouce.
- il faut privilégier les situations "mémo" pour exercer la mémoire sur les indices porteurs de sens en orientation.
NB problème : le professeur n'est que rarement en présence des élèves... et jamais quand ils sont en train de chercher les balises ! D'où la nécessité de proposer des situations parfaitement adaptées (décalage optimal entre les compétences des élèves et les ressources sollicitées par la tâche). Et la nécessité de trouver une organisation permettant d'apporter des feed-backs aux élèves (exemple : parcours en étoile).

La notion de distance : elle se construit progressivement. Elle est du même ordre que celle de point d'appui ; elle permet d'éviter les "grosses erreurs" ou d'augmenter l'attention à l'approche des points recherchés. L'élève en prend conscience au fil de ses erreurs (par comparaison avec des distances qui lui sont familières telles que la longueur d'un bassin de natation, d'une piste d'athlétisme…)et la rend progressivement de plus en plus précise (étalonnage du double-pas : soi environ 35 doubles-pas courus aux 100 mètres). Elle devient indispensable pour rejoindre une balise depuis un point d'attaque.
La définition de poste : elle évite la recherche aléatoire de la balise quand l'orienteur arrive sur le poste. Dans les courses, elle est dessinée avec des symboles (voir feuille IOF en annexe) sur le carton de contrôle. Lors des premières séances, on peut l'écrire en toutes lettres pour éviter le travail de « traduction » à l'élève. Mais dans tous les cas, elle est importante.
Le relief : chez l'élève confirmé, il devient une des premières choses à voir sur la carte car il conditionne l'itinéraire (contourner par exemple une butte pour éviter des efforts inutiles) et il est ce qu'il y a de plus permanent sur une carte (les sentiers sont souvent modifiés… le relief rarement).
Il s'agit de faire acquérir à l'élève une vision en « 3D » (NB : l'IGN facilite cette vision sur ses cartes en ombrant les montagnes).. L'utilisation de « cartes bistre » où n'apparaît que le relief facilite la construction de cette « vision 3D »
la pénétrabilité de la forêt (selon l'intensité du vert) : elle s'acquiert aussi lors du perfectionnement pour s'éviter des « galères » (itinéraire court mais difficilement pénétrable).

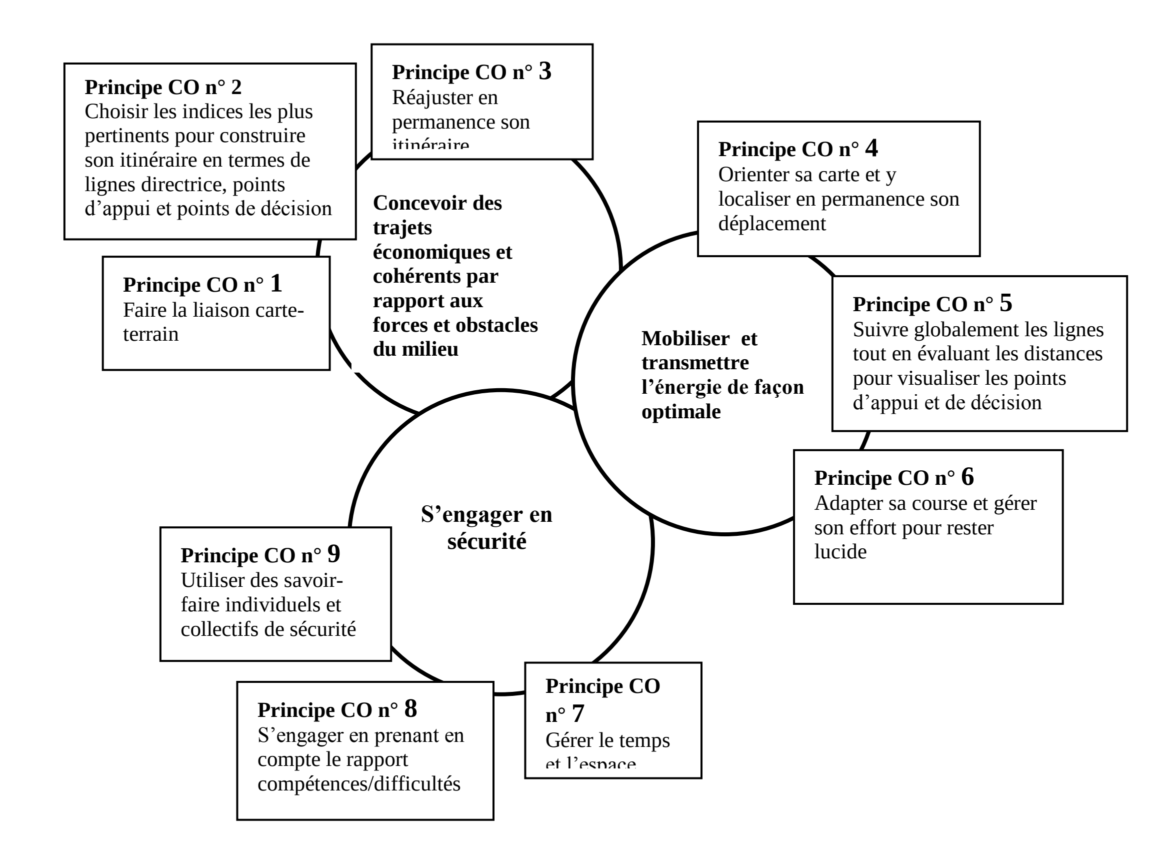
8 - LES 9 PRINCIPES ORGANISATEURS DE L'ACTIVITÉ

Chacun des 3 principes généraux à toutes les APPN peut lui-même se décliner en 3 principes spécifiques à l'activité orientation.

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :

- une situation d'apprentissage ne met pas nécessairement en œuvre ces 9 principes, mais

- *lors d'un cycle, ces 9 principes doivent être abordés.*



Le tableau donné en annexe propose au regard de chacun des 9 principes quelques exemples de règles d'action à construire ou à donner aux élèves ; ainsi que des situations d'apprentissage.

9 - LE MATÉRIEL

Il est composé de :

- LA CARTE :

Les couleurs représentent des éléments de différente nature. L'élève se les approprie approximativement dans l'ordre suivant au fil des apprentissages (pour les cartes de course d'orientation de la FFCO) :

• en noir, les éléments de planimétrie (routes, sentiers, éléments particuliers...)
• en bleu, les éléments d'hydrographie
• en blanc, vert et jaune, les éléments de végétation
• en bistre (marron), les éléments de relief (buttes, dépressions, levées de terre, ... puis.... courbes de niveau...)
• l'échelle : 1/5000e à 1/15000e

Les cartes de l'IGN (institut géographique national) qui servent à la randonnée sont au 1/25000e. Elles sont moins précises et donc plus difficiles à utiliser en cours d'EPS.

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
- il faut amener l'élève à utiliser d'autres éléments que la planimétrie : on peut fabriquer des cartes « à thème » représentant uniquement ce que l'on souhaite faire utiliser par l'élève (bistre, végétation)
- la légende est reconstruite progressivement chez les élèves : éviter les cartes trop détaillées au début de l'apprentissage
- Commencer l'apprentissage par des plans, ou une grande échelle (1/5000 ème)
- alterner les situations qui partent d'une observation de la carte avec celles qui partent d'une observation du milieu

- LE CARTON DE CONTROLE : c'est à la fois le carton à poinçonner avec la pince à chaque balise, et le carton sur lequel est précisé la définition exacte du poste (afin que la recherche terminale ne soit pas aléatoire)

- LES BALISES :
Elles doivent visibles "de loin" quel que soit l'angle d'approche. Il ne faut pas chercher à les dissimuler (la définition de poste donnée à l'élève précise l'emplacement exact (exemple : selon que la balise est placée au sommet ou au pied d'une « falaise », l'approche ne sera pas la même).Elles sont suspendues à hauteur du buste.
Eviter les plaquettes car elles ne sont visibles que de face
Des lampions en tissus (doublure) de couleur vive (orange ou rouge) conviennent bien
Si les élèves sont par nature tricheurs, les balises peuvent être codées (ce qui oblige à relever le code avec papier/crayon si l'exercice comporte beaucoup de postes).
On peut aussi remplacer les pinces qui servent à poinçonner le carton de contrôle par des tickets à arracher (distributeur comme à la boucherie !).

- LES JALONS :
Utiles pour jalonner un parcours (pour rassurer , pour guider, pour obliger à suivre un itinéraire précis...). La rubalise de chantier convient très bien. Exemple : lors de la pose de balises par les élèves eux-même, un élève peureux peut « jouer au Petit Poucet » en jalonnant à l'aller son chemin avec de la rubalise… et en ôtant cette rubalise à son retour.

- LA BOUSSOLE :
Elle comporte plusieurs outils et donc plusieurs fonctions
- une loupe
- un décimètre pour évaluer des distances sur la carte
- un rapporteur d'angle pour mesurer un angle (azimut)
- une boussole proprement dite pour orienter la carte et pour prendre ou suivre un azimut

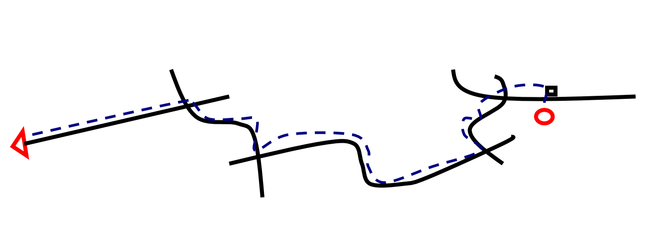
voir mode d'emploi donné en L1/L2

- LA BACHE (et ses sandows)
- elle permet de distribuer les cartes et communiquer les feed-back au sec quand il pleut… ou à l'abri du vent.

10 - LES ÉTAPES DE L'APPRENTISSAGE

Voir également ci-après ***Extrait de - "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy- Palcau CRDP Dijon 1996*** et voir document d'accompagnement des programmes de 6ème (p51 et p52)

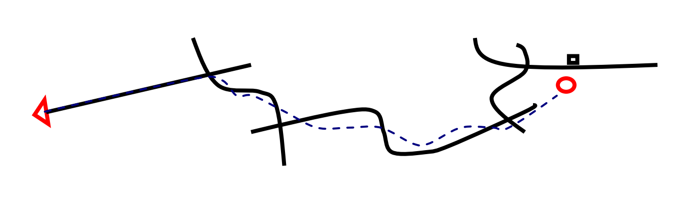
ETAPE 1 : le coureur se déplace sur des lignes planimétriques



Situations d'apprentissage

- course aux photos
- carte collective
- course aux définitions de poste
- pose de balises et identification de lignes directrices sur le terrain pour remplir un "tableau de route"
- road-book
- parcours jalonnés...

ETAPE 2 : le coureur se déplace sur des lignes directrices plus difficiles à identifier, et peut couper d'une ligne à une autre

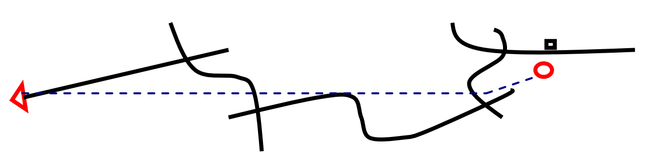


Situations d'apprentissage

- balises vraies/fausses/manquantes
- balises mémo
- cartes à thème (que le bistre...)
- cartes flottantes
- parcours surlignés

-

ETAPE 3 : le coureur optimise son déplacement en s'appuyant sur tous les éléments pertinents de la carte



Situations d'apprentissage

- duels avec comparaison d'itinéraires
- parcours
- course au score
- course à la fenêtre
- azimut/distance...

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :

- la notion de distance se construit progressivement. Elle ne doit pas faire l'objet de situations d'apprentissage particulières en début de cycle

- la boussole ne sera utilisée que tardivement ; ou bien simplement pour orienter la carte et se retrouver si l'on se perd.

- on évitera de ne proposer que des situations d'apprentissage de type déductif (= on donne la carte à l'élève…). On utilisera aussi des situations de type inductif (= on fait reconstruire la carte ou la légende…).

- Faire poser des balises par les élèves eux même pour les responsabiliser et les obliger à être précis.
- Privilégier une pédagogie différenciée car les antécédents, les phobies, les capacités physiques sont très différents d'un élève à un autre (seul/pas seul, balises +/- éloignées, terrain +/- connu, « petit poucet » éventuel pour les craintifs…).
- introduire rapidement le conflit vitesse/précision en introduisant le chrono.

11 –COMMENT REPERER DES CONDUITES TYPIQUES ?

Une particularité de la CO est la difficulté sinon l'impossibilité d'observer les élèves en action. Par ailleurs, l'observation permettrait de repérer quelques conduites telles que des hésitations, des oublis de changements de direction… mais ne traduirait pas la démarche intellectuelle de choix de trajectoire ou celle de prise d'information dans le milieu !
C'est donc à postériori que l'enseignant peut connaître les conduites typiques des élèves… d'où la nécessité de les voir souvent et seuls (il est impossible face à la classe entière de faire des régulations individuelles). Le principe est donc de fonctionner en étoile : l'enseignant reste au centre du dispositif et distribue des balises ou des mini-parcours en fonction du niveau supposé de chacun de ses élèves.
L'idéal est de proposer des balises qui supposent la maîtrise de certaines compétences (suivre des lignes directrices particulières telles que le bistre ou la végétation…, évaluer les distances, suivre un azimut…). C'est alors en contrôlant le temps de recherche ou en questionnant les élèves sur les difficultés rencontrées que l'on peut déduire les compétences acquises.
Attention, les difficultés rencontrées peuvent aussi être d'ordre affectif (crainte de se retrouver seul au fond des bois, crainte de se perdre…)

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :

- Mal gérée, la CO est une « galère » : élèves qui rentrent en retard, élèves qui chahutent en attendant qu'on leur explique le travail à effectuer… Une organisation ne permettant pas de discuter avec les élèves risque aussi de les dégouter : « on ne se préoccupe pas de moi ! ».
- … Au contraire, un dispositif « en étoile » et des balises de différents niveaux de difficulté permettent aisément de mettre en place une pédagogie différenciée.

12 - LA SÉCURITÉ

La sécurité est déterminée par ce qui est proposé aux élèves et par les consignes et les habitudes de travail données aux élèves.

CONSÉQUENCES PÉDAGOGIQUES :
- Le site ne doit pas être traversé par des routes...
- Le professeur doit parfaitement connaître les lieux de pratique
- Eviter les sites inconnus des élèves en début d'apprentissage
- ne pas proposer de balises invitant les élèves à couper ou s'approcher de zones dangereuses (falaises, marais…)
- Comme l'élève sort du champ de vision du professeur, il faut privilégier les situations en étoile qui permettent de voir plus souvent les élèves qu'un circuit (NS de 1994 : le professeur doit garder le contrôle de situation d'apprentissage classe…)
- faire remplir un tableau par les élèves indiquant heure de départ et balises recherchées ; leur donner des habitudes de fonctionnement (ponctualité au retour de séances…)
- "Expliquer" le site aux élèves : les lignes d'arrêt, les réchappes si l'on se perd, les points et heure de ralliement (les élèves doivent avoir une montre !)
- Donner des consignes en cas de blessure

- Eviter de mettre les élèves seuls en activité en début d'apprentissage, sauf si le site et les habitudes de travail le permettent.
- utiliser un tableau pour donner les consignes aux élèves et introduire si possible les informations au fur et à mesure

13 - L'EVALUATION

Elle peut s'inspirer de tous les types de situations d'apprentissage existantes (voir tableau) et doit respecter ce qui a été enseigné. Mais 2 situations sont particulièrement intéressantes :

- la course au score :
L'élève doit en un temps déterminé (30 à 50 mn) ramener le plus de points possible en allant poinçonner les balises de son choix. La valeur des balises dépend de leur éloignement mais surtout du niveau de LD nécessaire pour les atteindre. Cf « Evaluation Bac », ou « Evaluation Rectorat Dijon 1993 »

- le parcours "classique" :
L'élève doit aller poinçonner toutes les balises le plus vite possible. L'emplacement des balises doit permettre différents itinéraires (dont certains qui comportent des sauts) pour que le temps mis soit révélateur de la stratégie plutôt que des qualités foncières.
Le calcul de la longueur du parcours se fait en mesurant la longueur à « vol d'oiseau », à laquelle on ajoute la dénivelée positive (calculé avec les courbes de niveau) multipliée par 7 à 10 (selon la courabilité qu'offre le terrain).
A condition d'effectuer des parcours de difficulté comparable à chaque séance d'évaluation, il est possible au moyen de la réduction kilométrique (RK = mn/km) de confectionner un barème (Cf barème de l'UFR STAPS).
Il est aussi possible de noter les élèves avec un nomogramme qui compare la réduction kilométrique en course de durée avec la réduction kilométrique en course d'orientation.

14 - L'ACCES AUX SITES et le RESPECT du MILIEU

- S'informer du propriétaire du terrain
- Demander l'autorisation au propriétaire (terrain privé) ou à l'ONF (forêt domaniale) ou à la commune (forêt communale, square).
- S'informer des jours de chasse (mairie), de manœuvres militaires…etc
- Aller reconnaître le terrain pour repérer les zones à éviter
- Respecter les zones de plantations, les cultures…
    - Ne pas proposer de balises « incitant » les élèves à couper dans des cultures

15 - CONCLUSION : plaidoyer pour la C.O.

Beaucoup d'atouts pour la course d'orientation
• la plus transversale des APPN
➔ contrairement aux autres APPN, la CO confronte tout de suite l'élève au principe de choix de trajectoire
• une APS très INTER-DISCIPLINAIRE
la pratique de la CO fait appel à des notions de math (angles, échelles...), de géographie (courbes de niveau, différents nords...), de SVT (éducation à l'environnement, à l'écosystème...), ... Cf document d'accompagnement des programmes
• la moins chère des APPN
• la moins dangereuse des APPN
• une APPN qui peut se pratiquer par (presque) tous les temps

• une APPN qui peut être envisagée avec une classe entière
• une APPN très accessible pour les élèves... comme pour les enseignants non experts
• une APPN déclinable à tous les niveaux, de l'école primaire au lycée
• une APPN qui apprend l'élève à travailler sans le prof, qui l'oblige à "se prendre en charge"
• une APPN pour laquelle il est aisé de mettre en place une pédagogie différenciée
• une APPN qui établit un climat de confiance entre prof et élèves.
• une APPN très réinvestissable (randonnée, ballade, champignons) et très écologique (respect de l'environnement)
• ...

Mais la course d'orientation revêt aussi des difficultés :

• mauvais esprit et manque de motivation chez certains élèves
• triche
• élèves qui marchent (l'apprentissage est alors surtout intellectuel !)
• sécurité : élèves seuls au milieu des bois et pas sous contrôle visuel du prof
• absence de cartes de C.O. sur certains sites

NB : contacter le club ou la ligue de C.O., et chercher des partenaires (écoles primaires, foyers, MJC...) pour en imprimer une

• temps de préparation un peu long quand il faut aller poser des parcours (s'arranger entre collègues).

L'orientation suppose donc qu'existe un climat de sérieux et de travail autonome dans la classe.

COURSE D'ORIENTATION

Marie-Violaine PALCAU, Pascal ROZOY

Faire de l'orientation, c'est réaliser un déplacement finalisé (je viens de, je suis à, je vais à) en terrain inconnu à l'aide d'un document de référence (plan, carte, roadbook ...) et éventuellement d'une boussole.
La course d'orientation est une course individuelle contre la montre sur un parcours matérialisé par des postes (balises).
L'outil principal est la carte : elle oblige à passer de "sa propre perception" à un code commun et symbolisé. Les balises sont facilement identifiables (et non cachées). La boussole et la mesure des distances sont des moyens permettant de construire son itinéraire ; elles ne sont pas indispensables lors de l'initiation.

La course d'orientation est conçue comme une tâche de déplacement composée de trois phases :

1. une phase de repérage sur la carte (orientation de la carte, relation carte/terrain) ;
2. une phase de choix d'itinéraire à partir de :
   - "lignes directrices", c'est-à-dire ce que je vais suivre (chemin, lisière...),
   - "points d'appui", c'est-à-dire ce qui confirme mon itinéraire (virage, ruine...),
   - "points de décision", c'est-à-dire là où je change de ligne directrice,
   - "sauts", c'est-à-dire les endroits où je peux couper,
   - "lignes d'arrêt", c'est-à-dire les lignes facilement identifiables que je ne dois pas dépasser, ou les lignes sur lesquelles je dois aboutir à la suite d'un saut (clôture, ligne électrique ...) ;
3. une phase de réalisation de l'itinéraire, avec réajustement en fonction de la validité des choix et de la nature réelle du terrain.

Les problèmes posés à l'orienteur sont de quatre ordres :

1. Au niveau bio-informationnel, le problème est de traiter une multitude d'informations en un temps limité ou compté. L'orienteur est astreint à des choix d'éléments et d'itinéraire qu'il ne peut pas expérimenter. De plus il doit mémoriser les éléments qu'il a retenus. La vision centrale est utilisée pour lire la carte ou chercher un repère précis. La vision périphérique permet de suivre ou détecter des indices plus diffus (lumière d'une clairière, lisière...) et d'éviter les obstacles qui gênent la progression (branches).
2. Au niveau bio-mécanique, le problème est de courir en tout terrain et dans des postures inhabituelles en gardant le contact avec la carte pour ne pas perdre le fil de son déplacement.
3. Au niveau psycho-affectif et émotionnel, la contradiction est de "partir à l'aventure" et vivre des émotions, tout en restant maître de son déplacement. L'élève agit seul.
4. Au niveau bio-énergétique, l'orienteur doit veiller à choisir une allure de course lui permettant de rester lucide.

Les objectifs prioritaires à l'école sont donc :

- être capable de choisir des informations pertinentes pour construire un déplacement le plus rationnel possible ;
- être capable de courir en tout terrain ;
- être capable de se déplacer seul au moyen d'un document de référence en gérant ses émotions pour retrouver le point de ralliement à l'heure demandée.

Extrait de - "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy-Palcau CRDP Dijon 1996

COURSE D'ORIENTATION

1ère ÉTAPE : LE COUREUR SE DÉPLACE SUR DES LIGNES PLANIMÉTRIQUES (CHEMINS, HABITATION, MUR...)

FINALISATION
Passer de la difficulté à lire une carte et se repérer à un déplacement sur un trajet court en suivant des lignes directrices simples, avec des ralentissements voire des arrêts aux changements de direction.

CONDITIONS DE RÉALISATION
Milieu sûr ou rendu sûr par rapport aux dangers objectifs, soit par aménagements, soit par reconnaissance. Plan ou carte (1/2000 à 1/15000è). Balises placées sur des endroits repérables de lignes directrices simples (balises de niveau 1).

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
• identifier, au fur et à mesure de son déplacement, les lignes directrices à suivre et les changements de direction (points de décision) pour atteindre la balise	- orienter sa carte par rapport à des éléments simples du terrain - se situer sur la carte - se représenter et codifier des éléments simples de planimétrie, et les - retrouver sur la carte - différencier une ligne (à suivre) d'un élément repère (se situer) - retrouver sur sa carte un itinéraire jalonné suivi auparavant
• se déplacer sur des lignes simples en cherchant du regard les éléments choisis sur la carte	- suivre un itinéraire surligné sur la carte - suivre des lignes directrices de niveau 1 : chemin, rivière, clôture, ligne électrique... - déplacer son pouce sur la carte par rapport aux éléments repères : croisement, virage, maison, mur... - mémoriser un élément repère - plier ou rouler sa carte de façon à voir tout l'itinéraire entre les deux balises
• vaincre son appréhension et se déplacer en restant attentif • respecter le milieu • respecter les consignes propres au milieu fréquenté	- oser s'éloigner en mémorisant un itinéraire simple - respecter les limites d'espace (lignes d'arrêt) et de temps - revenir sur ses pas pour retrouver le dernier point sûr - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les zones de régénération - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
trouver, à son rythme, toutes les balises de niveau 1 d'un parcours empruntant les lignes directrices de niveau 1	

Extrait de - "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy-Palcau CRDP Dijon 1996

COURSE D'ORIENTATION

2ème ÉTAPE : LE COUREUR SE DÉPLACE SUR DES LIGNES DIRECTRICES PLUS DIFFICILES À IDENTIFIER, ET PEUR COUPER D'UNE LIGNE À L'AUTRE

FINALISATION
Passer d'un déplacement sur un trajet court en suivant des lignes directrices simples, avec des ralentissements voire des arrêts aux changements de direction, à un déplacement plus régulier sur un trajet comportant des balises éloignées en utilisant d'autres éléments de repère que planimétriques (nivellement, végétation...), et en coupant parfois pour rejoindre une ligne directrice facilement identifiable.

CONDITIONS DE RÉALISATION
Milieu naturel reconnu et limité. Document cartographique riche et précis de type carte de course d'orientation. Balises placées sur des lignes directrices ou visibles depuis des lignes (balises de niveau 2).

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
• concevoir un itinéraire sûr entre deux balises, en coupant éventuellement	- orienter sa carte à l'aide de repères plus fins ou d'une boussole - reconnaître une plus grande variété de lignes : talus, fossé, petit sentier, laie forestière, muret, ruisseau, rupture de terrain, limite de végétation... - apprécier les distances, reconnaître la densité de la végétation sur la carte, se représenter le relief - apprécier la difficulté de l'itinéraire pour couper ou non - analyser *a posteriori* son parcours : erreurs, pertes de temps**, "**sauts de lignes"...
• adapter sa courge au relief, à la pénétrabilié et à la qualité du sol • alterner la prise d'information sur le terrain et sur la carte pour se situer en permanence	- réduire les arrêts en durée et en nombre - courir en tout terrain - courir en conservant sa carte orientée et en déplaçant son pouce à chaque élément repère. Mémoriser les éléments repères pour anticiper sur son déplacement et vérifier à chacun d'eux - choisir un point d'attaque pour couper, et identifier la ligne d'arrêt sur laquelle on aboutit
• se déplacer seul dans un milieu partiellement connu • choisir son itinéraire (couper ou pas) en fonction de sa compétence et de sa connaissance du milieu • respecter le milieu	- oser s'éloigner seul sur un itinéraire facilement identifiable - retrouver rapidement le point de ralliement - en cas de doute, retrouver rapidement le dernier point sûr - respecter les limites d'espace (lignes) et de temps - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les zones de régénération - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
trouver des balises de niveau 2 sans pertes de temps, en acceptant parfois de couper d'une ligne à une autre	

Extrait de - "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy-Palcau CRDP Dijon 1996

COURSE D'ORIENTATION

3ème ÉTAPE : LE COUREUR OPTIMISE SON DÉPLACEMENT EN S'APPUYANT SUR TOUS LES ÉLÉMENTS PERTINENTS DE LA CARTE

FINALISATION
Passer d'un déplacement régulier sur un trajet comportant des balises éloignées en utilisant d'autres éléments de repère que planimétriques (nivellement, végétation...), et en coupant parfois pour rejoindre une ligne directrice facilement identifiable, à un déplacement en tout terrain avec recherche de l'itinéraire le plus rapide. Balises éloignées des lignes directrices (balises de niveau 3).

CONDITIONS DE RÉALISATION
Milieu naturel plus complexe et inconnu, avec relief et végétation variée. Carte de course d'orientation.

ACTIONS VISÉES	OPÉRATIONS À METTRE EN ŒUVRE
• concevoir un itinéraire efficace	lire avec précision le dénivelé, le relief et la pénétrabilité de la végétation - évaluer les distances - prendre un azimut - choisir son point d'attaque et sa ligne d'arrêt pour optimiser la recherche de la balise - choisir et mémoriser les éléments pertinents pour construire son déplacement - analyser et réguler son itinéraire
• suivre son itinéraire sans perte de temps, et en maintenant en permanence la relation carte-terrain	- courir régulièrement en tout terrain comportant du relief, en esquivant les obstacles risquant de ralentir la course - régler son allure en fonction du relief et de la pénétrabilité pour optimiser son effort - doser son effort pour rester lucide sur l'ensemble du parcours - lire sa carte en courant dans les zones où la course est facile ou ralentie **(**montée**,** chemins...) - différencier la phase d'attaque du poste de la phase d'approche (varier sa vitesse en fonction de la précision de lecture, rester concentré)
• se déplacer seul dans un milieu inconnu • choisir son itinéraire en fonction de sa compétence et de sa connaissance du terrain • respecter le milieu	- rationaliser ses choix pour se déplacer seul dans un site inconnu - retrouver rapidement le point de ralliement - en cas de doute, retrouver rapidement le dernier point sûr - respecter les limites d'espace (lignes d'arrêts) et de temps - respecter le matériel et laisser les balises en place - s'arrêter pour aider un camarade en cas de besoin et faire prévenir le professeur - respecter les zones de régénération - respecter l'esprit course d'orientation : pas de cri, ni d'appel
INDICATEUR DE FIN D'ÉTAPE	
trouver des balises de niveau 3 d'un parcours de dénivelé moyen, à une vitesse supérieure à 14 mn/km	

Extrait de - "Activités physiques : projet d'enseignement", chapitre course d'orientation Rozoy-Palcau CRDP Dijon 1996

L'ORIENTATION : PROPOSITION DE REGLES D'ACTION ET DE SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

CONSTRUIRE SON PROJET DE DÉPLACEMENT			CONDUIRE SON DÉPLACEMENT			S'ENGAGER EN SECURITE		
FAIRE LA LIAISON CARTE/ TERRAIN	CHOISIR LES INDICES LES PLUS PERTINENTS pour CONSTRUIRE SON ITINERAIRE en TERMES DE LIGNES DIRECTRICES, POINTS D'APPUI DE POINTS DE DECISION	RÉAJUSTER EN PERMANENCE SON ITINÉRAIRE	ORIENTER SA CARTE, ET Y LOCALISER EN PERMANENCE SON DEPLACEMENT	SUIVRE GLOBALEMENT LES LIGNES TOUT EN EVALUANT LES DISTANCES POUR VISUALISER LES POINTS DE DECISION	GERER SON EFFORT POUR RESTER LUCIDE	GERER LE TEMPS ET L'ESPACE	S'ENGAGER EN PRENANT EN COMPTE LE RAPPORT COMPETENCE/ DIFFICULTE	UTILISER DES SAVOIR-FAIRE DE SECURITE
Règles d'action : - la couleur blanc sur la carte correspond à de la forêt où l'on peut facilement courir - les nuances de vert correspondent à la pénétrabilité de la végétation... - certains objets (banc, table...) sont représentés de la même façon sur la carte - ...	Règles d'action : - un seul indice est rarement suffisant pour localiser avec précision une balise - les sentiers ne sont pas toujours les lignes directrices les plus sûres car ils peuvent changer - - ...	Règles d'action : - prendre conscience des distances peut éviter des erreurs grossières - lors de son déplacement, rester à l'affut de points d'appui qui puissent confirmer l'itinéraire, ou comprendre ses erreurs - ...	Règles d'action : - pour orienter la carte avec une boussole, il faut tourner la carte jusqu'à ce que le nord de celle-ci corresponde au nord de la boussole - pour localiser en permanence son déplacement, on peut suivre son cheminement avec le pouce sur la carte	Règles d'action : - privilégier la vision centrale - l'étalonnage des pas peut permettre de mieux apprécier les distances parcourues - ...	Règles d'action : - profiter des montés qui obligent à marcher pour éplucher la carte - attention de ne pas perdre la notion des distances en courant -...	Règles d'action : - une même distance ne sera pas parcourue à la même vitesseselon la nature du sol, le dénivelé, la pénétrabilité de la végétation... - l'attrait du jeu ne doit pas faire oublier les heures de ralliement - ...	Règles d'action : - le trajet le plus court n'est pas toujours le plus rapide - un saut peut faire gagner beaucoup de temps... mais aussi en faire perdre	Règles d'action : - pour se retrouver en région vallonée, il faut rejoindre le fond de vallée en descendant tous les talwegs et combes rencontrés - pour se retrouver, on peut suivre un azimut perpendiculaire à une ligne d'arrêt qui borde le secteur où l'on se trouve - ...
Situations d'apprentissage : - course aux définitions de postes - localiser des photos - reconstruire une carte collective sur un tableau -	Situations d'apprentissage : - balises mémo - cartes à thème :bistre, planimétrie, végétation - recherche de lignes sur le terrain (construction d'un road-book) - comparer des projets de trajet différents	Situations d'apprentissage : - balises vraies/ fausses - demander de remplir une grille des lignes qui seront suivies	Situations d'apprentissage : - cartes flottantes - road-book	Situations d'apprentissage : - parcours surlignés - parcours jalonnés avec ou sans carte	Situations d'apprentissage : - chasse aux postes - redessiner sur une carte un trajet effectué en footing - course aux tickets	Situations d'apprentissage : - course au score	Situations d'apprentissage : - course au score - parcours tchèques	Situations d'apprentissage : - balises à l'azimut - course à la fenêtre

Pascal Rozoy, le 5/10/99

AXES DE DÉVELOPPEMENT COMMUNS AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES DE PLEINE NATURE

Les Activités Physiques de Pleine Nature (APPN) se caractérisent par des déplacements finalisés, avec ou sans engin, réalisés en sécurité, dans un milieu naturel ou le reproduisant, c'est à dire complexe, varié et parfois variable

Au delà de cette définition, il apparait 3 axes de développement communs aux APPN.

Lecture du milieu pour construire un projet de déplacement
Concevoir des trajets économiques et cohérents par rapport aux forces et contraintes du milieu

- 1ère étape : Identifier le but à atteindre et concevoir le déplacement à partir de son action
- 2ème étape : Identifier les obstacles et apprécier les forces pour concevoir un déplacement en sélectionnant les informations utiles
- 3ème étape : Choisir et mémoriser un trajet

Action pour se déplacer
Mobiliser et transmettre l'énergie de façon optimale et optimiser le couple vitesse/précision pour conserver son équilibre

- 1ère étape : Se déplacer par des actions juxtaposées en privilégiant l'équilibre
- 2ème étape : Se déplacer par enchaînement d'actions coordonnées et précises en privilégiant la progression.
- 3ème étape : Se déplacer par anticipation d'actions combinées en privilégiant l'engagement

Engagement en sécurité
Gérer le couple compétence/risque ; acquérir des savoir-faire de sécurité
Coopérer, s'entr'aider pour assurer sa sécurité et celle des autres
Choisir, préparer, respecter et entretenir son matériel ; respecter le milieu

- 1ère étape : Assurer sa sécurité
- 2ème étape : S'engager en sécurité et contribuer à la sécurité du groupe
- 3ème étape : Participer à l'organisation et à la gestion de la sécurité du groupe